**Классный час**

**«Здоровые мысли – залог успеха»**

**11а класс**

**Учитель: Орина Эмма Григорьевна**

 **Актуальность:** здоровье во все времена считалось высшей ценностью, основой активной творческой жизни и благополучия человека, основой для самореализации и самовыражения личности. На фундаменте физического базируется здоровье психическое, на психическом – нравственное и социальное.

 **Цель:**

Образовательная: дать представление о том, как мысли и слова воздействуют на здоровье.

Развивающая: формировать навыки работы с мыслями и словами для сохранения и укрепления здоровья и благополучия.

Воспитательная: воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

**Задачи:**

- показать влияние позитивных и негативных мыслей и эмоций на здоровье;

- дать понятие о гигиене мысли и чувства;

- формировать интеллектуальные компетенции;

- развивать коммуникативные компетенции;

- формировать навыки управления своим эмоциональным состоянием и поведением.

**Ожидаемый результат**:

- Повышение уровней валеологической грамотности и обеспечения безопасной жизнедеятельности обучающихся; осознанная потребность в здоровом образе жизни.

- Сбережение здоровья и формирование культуры здорового образа жизни учащихся.

 - Улучшение физического и эмоционально-психологического состояния учащихся.

- Обучающиеся должны получить представление о возможностях управления своим физическим и психологическим состоянием без использования медикаментозных и тонизирующих средств.

**Оборудование:**презентация Microsoft Office Power Point, колонки, мультимедийный проектор.

**Раздаточный материал**: картинки деревьев, расшифровка результатов теста. (Приложение 1)

**Ход занятия:**

**1. Организационный момент:**просмотр мультфильма «Мысль материальна», определение темы классного часа.

СЛАЙД 2

Притча «Мысль материальна»

 Один человек долго путешествовал и неожиданно попал в тенистый сад. Он проделал длинный путь и очень устал. Завидев уютное местечко в тени развесистого дерева, растущего на его пути, странник решил немного вздремнуть.

 Из всех деревьев, растущих в саду, он выбрал самое необычное: дерево исполнения желаний.

 Путник очень устал, и он лёг отдохнуть под этим деревом исполнения желаний и уснул. Как только он проснулся, то почувствовал, что очень голоден, и у него промелькнули мысли: «Я хотел бы достать немного пищи, надо добыть где-нибудь». И тут из воздуха появляется еда - очень вкусная куропатка. Он был так голоден, что даже не подумал о том, откуда она могла появиться - когда вы чувствуете сильный голод, вы долго не раздумываете. Человек сразу накинулся на еду, ведь пища была такая вкусная... Позже, когда он утолил голод, он посмотрел вокруг. Теперь он почувствовал удовлетворение. И у него появились следующие мысли: «Вот бы чего-нибудь выпить...». А в волшебном саду запретов нет, поэтому немедленно появилось красное вино. Лёжа в тени дерева и мирно попивая вино, освежаемый прохладным ветерком, он удивился: «Что происходит? Может, я всё ещё сплю? Или здесь есть привидения, которые устраивают шутки со мной?» И сразу появились привидения. Они были отвратительны, жестоки и ужасны - именно такие, какими он себе их нарисовал в воображении. Путник задрожал всем телом, и у него промелькнула мысль: «Сейчас они меня убьют».

И они убили его.

**2. Мотивация мыслительной деятельности. (целепологание)** О чем эта притча? Чему она учит? Определите тему нашего классного часа (активация мыслительной деятельности учащихся).

СЛАЙД 3

У каждого человека в жизни есть два дерева: одно – дерево счастья, другое – дерево печали. Какое будешь поливать, такие плоды и будешь вкушать…У вас на столах 2 дерева. Во время нашего занятия наполните, пожалуйста, одно хорошими мыслями (словами, знаками, рисунками), которые будут приходить вам на ум, а другое – плохими.

 Да, мысли – это реальные сущности, они могут быть взвешены, сфотографированы и вымерены при помощи тонко построенных научных приборов.

СЛАЙД 4

 Роджер Сперри, ведущий нейропсихолог, доказал, что наши мысли материальны, и все события в жизни являются следствием мыслеформ нашего внутреннего разума. За этот труд в 1981 году он получил Нобелевскую премию.  А русской ученой Кире Валентиновне  Асиповой в 1988 году  удалось получить уникальные фото мысли.

 В недавнем прошлом тема **материализации мысли** была "закрыта” в нашей стране. Ею занимались только светила науки, в частности Петр Капица и другие. С 70-х годов Кира Валентиновна Асипова, медик по образованию, проводила эксперименты с микролептонными полями в лаборатории при Обществе радиоэлектроники и связи имени Попова. Известно, что микролептонная теория биополя допускает существование газа, который заполняет собой пространство и проникает во все тела. Газ состоит из очень легких частиц-микролептонов с массой на 5-12 порядков меньше массы электрона. Кстати, этим объясняются такие феномены, как телекинез и телепатия. А это своего рода тоже **управление мыслями**. Окружая тело, газ образует многослойную оболочку, иначе называемую аурой. В результате серии экспериментов в 1975 году (так давно!) Асипова получила первые успешные результаты **– фото мысли**!
Ей удалось заснять на аэрофотопленке ( с чувствительностью 30 единиц) излучения пальцев рук. Обработка полученных изображений проводилась в Институте ядерных исследований в Дублине. Лишь в апреле 1988 (!) года ученой удалось получить уникальные фото мысли.
 Настраиваясь на определенную мысль, Кира Валентиновна четко и ясно формировала мыслеобраз. При этом аэрофотопленка располагалась в 10-15 сантиметрах от нее на уровне примерно 3-4 грудного позвонка. Эту область сейчас называют сердечной чакрой. В результате эксперимента на одних пленках **фото мысль** напоминала стрелу или птицу, где иногда были видны крылья. Эта мысль как бы ведущая. Другие пленки зафиксировали на фото частицы с их скоплениями, чем-то напоминающие вихревой поток. При работе с цветной пленкой удалось заметить, что процесс движения мысли похож на выбрасывание огненной искры в пространство. Были даже случаи, когда **энергия мысли** оказывалась настолько сильной, что рвала пленку. Иными словами, когда мы ясно представляем себе цель, то есть **управляем мыслями**, они подобна стреле или птице. И так как любая мысль материальна, то в первом случае она легко обретает форму в пространстве. Если же мы начинаем сомневаться в чем-либо, не уверены в своих действиях, то такая  мысль — всего лишь облако, не имеющее четкой формы и никуда не направленное. В таком случае материализация мысли происходит медленно или совсем не происходит.

 Наша Вселенная заполнена энергией. Искренние и добрые [эмоции](http://sna-kantata.ru/polza-smeha/), посылаемые человеком в мир, позитивное мышление возвращаются к нему, повышая его здоровье и формируя хорошие события в жизни.

 Негативные мысли, злоба, ненависть, зависть, жалость к себе, обиды также возвращаются и разрушают наше здоровье, формируя соответствующие события — болезни, ссоры, нищету, катастрофы и т.д.

СЛАЙД 5,6

Человечеству давно известно, что эмоции имеют прямое воздействие на здоровье, об этом свидетельствуют и поговорки. Давайте вспомним некоторые из них. **«**Все болезни от нервов», «Здоровье не купишь – его разум дарит», «Радость молодит, горе старит»,«Ржа ест железо, а печаль – сердце».

«После 60 лет в голову приходят детские мысли» (Чувашия)

«Слова ясны – мысли ясны» (Узбекистан)

«Ученый без дела - как туча без дождя» (Таджикистан)

«Безделье порождает дьявольские мысли» (Индия)

«Что из глаз – то и с мысли», «Брови нависли – злоба на мысли» (Украина)

«Плохие мысли от большой скупости» (Арабские страны)

«Слепота мысли хуже слепоты глаза» (Калмыкия)

**3. Теперь давайте немного поиграем. ( в зависимости от отведенного времени на занятие игра «Мыслеголики» или «Скороговорки»)**

# Интеллектуальная игра "Мыслеголики"

**Название**. Интеллектуальная игра "Мыслеголики"

**Предназначение**.

Процедура группового психологического тренинга. Участники играют в игру: будто они "мыслеголики" и хотят от этого излечиться.

**Качества**. [Интеллект](http://azps.ru/handbook/i/inte949.html). [Остроумие](http://azps.ru/handbook/intelligence/ostroumie.html)

**Содержание**

Ведущий рассаживает участников в круг. Предлагает поиграть в ролевую игру. Будто все присутствующие здесь - "мыслеголики", которые страдают от этого "мыслеголизма" и хотят избавиться от него, вступив в "Общество анонимных мыслеголиков". Характер "страданий" может быть разный: кто-то страдает от того, что умнее всех окружающих, кто-то от изобилия умных мыслей, которые мешают жить, кто-то еще по какой-то причине.

Участники должны по очереди вставать и говорить примерно следующее:

- Всем привет. Меня зовут Петрович, но это не мое настоящее имя. Настоящее мое имя слишком известно. Я мыслеголик и страдаю от мыслеголизма уже много лет. Страдаю, потому что...

Выслушав очередного участника, другие должны дать ему какой-нибудь "добрый совет". Кто-то, может быть, сразу поделится своим жизненным опытом.

В процессе выполнения упражнения важно поддерживать атмосферу остроумия. В конце происходит опрос участников. Спрашивается, хотят ли они - уже на полном серьезе - так или иначе прокомментировать ролевую игру, свои слова или слова других участников. Возможно, кто-то захочет выспросить подлинное мнение другого участника по тому или иному вопросу.

ИЛИ

Скороговорки (улучшают дикцию, артикуляцию, повышают настроение!)

Учащиеся пробуют произнести скороговорки с набитым ртом.

Помните, как в фильме «Карнавал» героиня Ирины Муравьёвой Нина Соломатина готовилась «в артистки»? Набивала рот орехами и тараторила: «Кукушка кукушонку купила капюшон…». Правильно делала, между прочим! Хотите говорить чётко, красиво, правильно? Тренируйтесь.

1. Говорил, говорил – проговаривал,
Да не выговаривал,
Скороговорки прочитал, читал – читал,
Но быстрей говорить не стал.
Может просто плохо проговаривал
Невыговариваемые скороговорки.
2. Мама мыла Милу мылом,

 Мила мыло не любила.

1. Дед Данила делил дыню,

Дольку Диме, дольку Дине.

1. У Зины болит зуб,

 Она не может есть суп.

1. Кокосовары варят в скорококосоварках кокосовый сок.

 Быть хозяином своей жизни – это значит выбирать чувства, мысли и слова. Представьте, будто ваши мысли похожи на капли воды. Одна мысль или одна капля почти ничего не значат. Но когда капли падают вновь и вновь, вы сначала замечаете мокрое пятно на ковре, затем образуется лужица, затем пруд. Так и из мыслей может получиться озеро и, наконец, океан. Какой же океан вы сотворите? Загрязненный токсичными веществами, в котором нельзя плавать, или кристально чистый, голубой, приглашающий к купанию?

Мысли проносятся в мозгу очень быстро. А наш речевой аппарат, напротив, работает гораздо медленнее. И если мы будем прислушиваться к тому, что собираемся сказать, и не позволять себе произносить ничего негативного, мы овладеем искусством управления своими мыслями.

 **4. Актуализация ранее приобретенных знаний.** А знаете ли вы какой силой обладают наши слова? Конечно, недаром еще с детства нам говорили про волшебные слова, им не просто так дали такое название. Волшебные слова на самом деле могут творить чудеса.

СЛАЙД 7

**Просмотр фрагмента фильма о действии слов на воду.**

 Давайте задумаемся над тем, что мы говорим! Ведь наши слова для нашего милого организма -  это прямая программа к действию. Слово – это начало начал. Первое слово было у Бога. Бог создал творение свое словом, а человека по образу и подобию своему. Мы продолжаем себя творить тем же, т. е. словом, ибо слово – это программа к действию, рожденная мысль.  Спросили Иисуса Христа:

- Отчего страдаем мы, наставник?

- Страдаете от злословия своего.

Давайте соберём все те слова, которые помогают нам увеличивать Счастье и Здоровье в нашей Жизни. (Учащиеся произносят как можно больше «волшебных» слов)

Уши и глаза – это прямой вход в центр мозга. Что слышим, что видим, тем и питаемся, то и получаем. Скажите 1000 раз человеку: «Свинья», - и он захрюкает.

Словом можно убить,

Словом можно спасти,

Словом можно полки за собой повести.

**5. Актуализация и обогащение субъектного опыта обучающихся**

 Огромный ущерб здоровью наносит сквернословие. В христианстве сквернословие является одним из смертных грехов. И это тоже неспроста. Произносить скверну - значит наносить огромный вред душе. Русский ученый Иван Белявский одним из первых доказал, что каждое произнесенное или услышанное человеком слово несет в себе энергетический заряд, воздействующий на человека. Несколько лет ученый и его единомышленники вели наблюдения за двумя группами людей. Первая состояла из тех, кто матерился по поводу и без повода, вторая – из принципиальных противников сквернословия. И вот что показали наблюдения. У матершинников очень быстро появлялись возрастные изменения на клеточном уровне и различные хронические заболевания. Во второй группе, наоборот, общее состояние организма было на 5, 10, а порой и на 15 лет моложе их официального возраста.

**6. Тест на определение характера по картинке «Дерево»**

СЛАЙД 8

 Тест на определение характера по рисунку дерева нарисует ваш психологический портрет всего за несколько секунд. Конечно, портрет получится не слишком проработанным, но основные черты схватить удастся. Приложение 2

Чтобы пройти тест, посмотрите на изображения деревьев и выберите то, какое вам больше нравится. Смотреть надо недолго. Не изучать деревья, не анализировать их. А просто выбрать то, что само «смотрит на вас».



1. Вы – щедрый человек с высокими моральными принципами. Иногда слишком высокими. Вы амбициозны и ставите для себя и других очень высокие планки. Из-за этого многим людям общаться с вами непросто. Даже, несмотря на то, что вы в принципе любите людей. Но вы требуете от них тяжелой работы (от себя – тоже, но окружающим от этого не легче). В результате многие из вашего окружения не ценят вас по достоинству, так как считают излишне придирчивым и эгоистичным человеком.

2. Вы веселы и остроумны. Любите и умеете рассказывать анекдоты. Люди к вам тянутся, а вам нравится заботиться о них. Вы вообще любите брать на себя разнообразные обязательства и всегда их четко выполняете.

3. Вы – типичный интроверт, который живет в мире своих мыслей и фантазий. Ваша умственная деятельность крайне важна для вас. Вам нравится не только думать о разных теориях, но и учиться всему новому. Кроме того, для вас важно все то, что морально. Вы стремитесь к тому, чтобы всегда поступать нравственно, даже если это идет вразрез с тем, что от вас ожидает ваше окружение.

4. Вы — эмоциональный человек с хорошо развитой интуицией. Вряд ли в вашем окружении есть кто-то, хоть немного на вас похожий. Поэтому вас часто понимают неправильно, и вы страдаете из-за этого. Вам очень важно иметь свое личное пространство, в которое никто бы никогда не проникал.

5. Вас [можно назвать сильным человеком](http://psyhotests.ru/archives/7018). Самое важное для вас – это независимость и возможность действовать самостоятельно. А действовать самостоятельно вы умеете. От других же вы требуете лишь одного – правды, какой бы горькой они ни была.

6. Вы – добрый мягкий человек, который любит других людей и очень сильно хочет того, чтобы любили его. Вы способны помогать окружающим, но и сами не прочь принять заботу от них. Вам очень важно ощущать тепло в своей жизни. И чтобы добиться любви как можно большего количества людей, вы способны менять себя в лучшую строну ежедневно.

7. Вы счастливы, потому что знаете, как быть счастливым. Вы почти не подвержены стрессу, никогда не беспокоитесь по мелочам, всегда пребываете в состоянии мира и покоя. Вы – фаталист. Уверены в том, что у каждого человека своя судьба, изменить которую нельзя, а потому и беспокоиться лишний раз не стоит, ибо, что должно, то случится. По жизни вы идете своей дорогой, никогда не отклоняясь в сторону.

8. Вы – энергичный энтузиаст. Вы часто загораетесь какой-либо новой для вас деятельностью и не можете успокоиться до тех пор, пока не изучите все, что можете, по данному вопросу. Вы любите риск и приключения. Живете в гармонии со Вселенной и хотите эту Вселенную познать.

9. Вы – оптимист, человек, которого часто называют везунчиком. И, действительно, вы умеете пользоваться любым выпавшим вам шансом так, чтобы извлекать из него максимальную пользу. У вас очень правильный подход к жизни, помогающий вам всегда и во всем видеть лишь положительную строну.

**7. Вернемся к теме нашего классного часа. Какой мы сделаем вывод?**

 - Следи за своими мыслями они становятся словами, следи за своими словами они становятся твоими поступками, следи за своими поступками, они становятся твоими привычками, следи за своими привычками, потому что они становятся твоим характером, следи за своим характером, потому что он станет твоей судьбой.

 -У нас один рот и два уха, значит мы должны больше слушать, чем говорить. Но пара глаз расположена выше ушей, поэтому мы должны видеть, а не верить слухам. Над всем этим есть мозг, поэтому мы обязаны сначала думать, прежде чем увидев отрывок и услышав слухи, выливать все через рот.

**8. Рефлексия**. Каждая ваша хорошая мысль, каждое слово – это аффирмация. Аффирмация – это положительное утверждение. Я предлагаю вам составить для себя те утверждения, которые будут способствовать восстановлению вашего здоровья. Но произносить их надо не один раз и не один день. Заряжайте себя каждый день позитивными утверждениями и новой порцией здоровья.

**9. Подведение итогов занятия**

 Была ли для вас информация, полученная на занятии, полезной? Будете ли пользоваться полученными знаниями?

СЛАЙД 9

 На протяжении всего занятия вы наполняли ваши деревья «хорошими» и «плохими» плодами. Пожалуйста, сдайте мне деревья печали, а себе оставьте деревья счастья. (Собираю деревья и рву на мелкие кусочки). Ничего плохого не осталось. Желаю вам чистых и добрых мыслей!

**Используемая литература и источники:**

Дубровина И.В. «Практическая психология образования» – Москва: ТЦ “Сфера”, 1997г.;

Виилма Л. «Прощаю себе»  ООО «Издательский центр» «У-Фактория» 2000г.;

Левшинов А. – СПб: Издательство «Прайм – Еврознак», 2004г.;

Мизун Ю. «Космос и здоровье. Как уберечь себя и избежать болезней». Вече. АСТ Москва 1997г.;

Синельников В.В. «Тайны подсознания» М: ЗАО Центрполиграф, 2008г.;

Хей Л. «Полная энциклопедия здоровья» - Москва: Олма-Пресс Образование 2004г.;

Интеллектуальная игра "Мыслеголики" [Электронный ресурс] // А. Я. Психология (azps.ru) : [web-сайт]. 16.01.2013. – Режим доступа: http://azps.ru/training/intelligence/myslegoliki.html (16.01.2013).

<http://my.mail.ru/video/mail/lvlaskina/663>.
[**http://www.omolody.ru/quotes\_love/dreams.htm**](http://www.omolody.ru/quotes_love/dreams.htm)

<http://miraman.ru/posts/1285>

Приложение 1

 

Приложение 2

 Тест на определение характера по рисунку дерева нарисует ваш психологический портрет всего за несколько секунд. Конечно, портрет получится не слишком проработанным, но основные черты схватить удастся.

Чтобы пройти тест, посмотрите на изображения деревьев и выберите то, какое вам больше нравится. Смотреть надо недолго. Не изучать деревья, не анализировать их. А просто выбрать то, что само «смотрит на вас».



1. Вы – щедрый человек с высокими моральными принципами. Иногда слишком высокими. Вы амбициозны и ставите для себя и других очень высокие планки. Из-за этого многим людям общаться с вами непросто. Даже, несмотря на то, что вы в принципе любите людей. Но вы требуете от них тяжелой работы (от себя – тоже, но окружающим от этого не легче). В результате многие из вашего окружения не ценят вас по достоинству, так как считают излишне придирчивым и эгоистичным человеком.

2. Вы веселы и остроумны. Любите и умеете рассказывать анекдоты. Люди к вам тянутся, а вам нравится заботиться о них. Вы вообще любите брать на себя разнообразные обязательства и всегда их четко выполняете.

3. Вы – типичный интроверт, который живет в мире своих мыслей и фантазий. Ваша умственная деятельность крайне важна для вас. Вам нравится не только думать о разных теориях, но и учиться всему новому. Кроме того, для вас важно все то, что морально. Вы стремитесь к тому, чтобы всегда поступать нравственно, даже если это идет вразрез с тем, что от вас ожидает ваше окружение.

4. Вы — эмоциональный человек с хорошо развитой интуицией. Вряд ли в вашем окружении есть кто-то, хоть немного на вас похожий. Поэтому вас часто понимают неправильно, и вы страдаете из-за этого. Вам очень важно иметь свое личное пространство, в которое никто бы никогда не проникал.

5. Вас [можно назвать сильным человеком](http://psyhotests.ru/archives/7018). Самое важное для вас – это независимость и возможность действовать самостоятельно. А действовать самостоятельно вы умеете. От других же вы требуете лишь одного – правды, какой бы горькой они ни была.

6. Вы – добрый мягкий человек, который любит других людей и очень сильно хочет того, чтобы любили его. Вы способны помогать окружающим, но и сами не прочь принять заботу от них. Вам очень важно ощущать тепло в своей жизни. И чтобы добиться любви как можно большего количества людей, вы способны менять себя в лучшую строну ежедневно.

7. Вы счастливы, потому что знаете, как быть счастливым. Вы почти не подвержены стрессу, никогда не беспокоитесь по мелочам, всегда пребываете в состоянии мира и покоя. Вы – фаталист. Уверены в том, что у каждого человека своя судьба, изменить которую нельзя, а потому и беспокоиться лишний раз не стоит, ибо, что должно, то случится. По жизни вы идете своей дорогой, никогда не отклоняясь в сторону.

8. Вы – энергичный энтузиаст. Вы часто загораетесь какой-либо новой для вас деятельностью и не можете успокоиться до тех пор, пока не изучите все, что можете, по данному вопросу. Вы любите риск и приключения. Живете в гармонии со Вселенной и хотите эту Вселенную познать.

9. Вы – оптимист, человек, которого часто называют везунчиком. И, действительно, вы умеете пользоваться любым выпавшим вам шансом так, чтобы извлекать из него максимальную пользу. У вас очень правильный подход к жизни, помогающий вам всегда и во всем видеть лишь положительную строну.